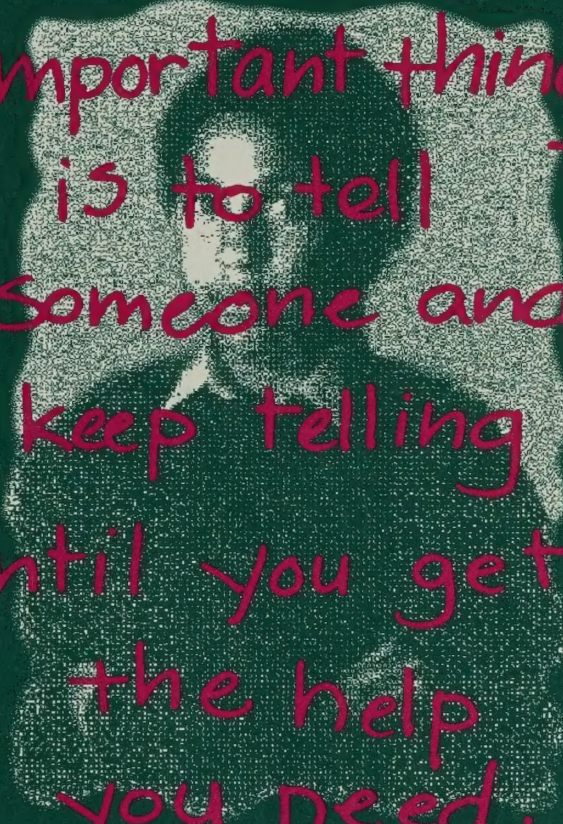


# When Girls Have Been Sexually Abused

CA1  
HW212  
-1994  
W32

3 1761 11556789 3



The most  
important thing  
is to tell  
someone and  
keep telling  
until you get  
the help  
you need.

A Guide For Young Girls



## **Sexual Abuse Information Series II**

### **Credits**

VISAC Directors  
**Naomi Ehren-Lis**  
**Teri Nicholas**

Project Coordinator  
**Leonard Terhoch**

Writer  
**Louise Doyle**

Editors  
**Joanne Broatch, English**  
**Johanne Raynault, French**

Proofreader  
**Merrill Fearon**

Design and layout  
**Jager Design Inc.**

Printing  
**Broadway Printers Limited**

Photographs  
**Leaping Lizard Productions**  
**First Light Associated**  
**Photographers**

Image Manipulation  
**Harry Bardal**

Special thanks to the staff at VISAC and Family Violence Prevention Division, Health Canada and the many others who gave their ideas and support.

The views expressed in this booklet do not necessarily reflect those of Health Canada.

The booklets are published by Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), a program of Family Services of Greater Vancouver. VISAC offers a wide range of services including treatment for sexually abused children and their families, one-to-one and group treatment for adult survivors and a victim support program.

Contents may not be commercially reproduced but any other reproduction, with acknowledgements, is encouraged.

All other rights are reserved.

© Family Services of Greater Vancouver, 1994  
1616 West 7th Avenue  
Vancouver, B.C. V6J 1S5

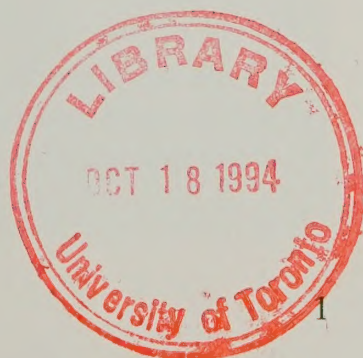
ISBN 0-662-61000-8

Funding provided by  
**Family Violence Prevention Division, Health Canada**



## **This booklet answers these questions:**

|  |    |
|--|----|
| What is this booklet about?                                  | 2  |
| What is sexual abuse?  | 4  |
| Who is sexually abused?                                      | 5  |
| Who does the abusing?  | 6  |
| Was it my fault I was sexually abused?                       | 6  |
| How can I get help?  | 8  |
| How will I feel and what will happen after I tell?           | 9  |
| What will the sexual abuse counsellor do?                    | 10 |
| How do other girls feel when they've been sexually abused?   | 11 |
| Will I ever get over the abuse?                              | 13 |
| How do I order the Sexual Abuse Information Series booklets? | 14 |



## A foreword for parents

This booklet is written for girls who've been sexually abused. Most nine- to twelve-year-olds will be able to read it easily but some will need an adult's help. Younger children might need help with some of the words and ideas.

Even if your child can read the book by herself, it will help if you read it with her. This will give her a chance to ask questions and talk about feelings it might bring up. If

you think reading the booklet could bring up too many feelings for you, then read it alone first to become comfortable with the content before you read it with your child.

*You might  
want to  
read this  
with your  
mom or dad  
or someone  
else you trust.*

## What is this booklet about?

If you're a girl and you've been sexually abused, this is a special booklet for you. It will help in three ways. It will:

- ❶ Explain what sexual abuse is.
- ❷ Tell you how to get help .
- ❸ Help you understand your thoughts and feelings.

You don't have to read this booklet all at once. Read as much as you want, then put it down until you feel like reading it again. If there are words you don't understand, ask someone to help you.

In this booklet we use the pronouns *he/him/his* to refer to the abuser, unless we are talking specifically about a girl or woman. We do this for two reasons: first, it makes reading easier; and second, we know from statistics that sexual abuse against girls is most often carried out by men and boys.



You might like to read this with your mom or dad or someone else you trust. Reading it with someone can help them understand how you're feeling. It can also make it easier for you to talk about the abuse.

In this booklet you'll find seven stories about girls who've been sexually abused. Michelle, Rajvinder, Amy, Karla, Kim, Diane and Maria aren't their real names, but their stories are real and so are their feelings. Even though your own experience was different, you probably have feelings much like theirs.

You don't have to read  
all of this booklet at once.  
Read as much as you want,  
then put it down until  
you feel like reading again.

### **Michelle's story**

When Michelle was eight, her older brother said he'd teach her about sex. When he showed her his penis and touched her genitals she felt good. He said he'd buy her a T-shirt if she let him touch her again. So she said yes. He said it had to be a secret and if she told she'd get in a lot of trouble. After that he wanted to touch her all the time but Michelle wanted it to stop.

She talked to her grandmother about what was happening because she felt her grandmother wouldn't be angry with her. Her grandmother told a social worker and Michelle's parents. They stopped her brother from abusing her and got help for both him and Michelle.



Many abused children are afraid to tell because the abuser threatens them. When Michelle's brother wouldn't stop, she was afraid. She had bad dreams and couldn't concentrate at school. She feels much safer now that she's told and the abuse has stopped.

### **What is sexual abuse?**

*Sexual abuse* is when someone touches your private parts (the parts of your body that are covered by a bathing suit),

and makes you feel confused or uncomfortable. It's the kind of touch you feel you have to keep secret. The person who touches you knows that he isn't supposed to touch private parts of your body, like your genitals, breasts, or bum, but he does it anyway.

When someone makes you touch their private parts or shows you pictures of children or adults touching each other's private parts, that's also sexual abuse.

Sexual abuse can be confusing because sometimes the touch feels good, as it did

with Michelle, but you also feel bad. You feel like you're doing something wrong that you have to hide from other people. Sometimes you don't like the touching but you do like the special attention the abuser gives you. For instance, if your babysitter lets you stay up late and then he touches you, it can be confusing. You like staying up late but you don't like being touched that way.





## **Who is sexually abused?**

Every year in our country thousands of girls and boys are sexually abused. One way of thinking about how many children are sexually abused is to imagine a classroom of twenty children. Four or five of the girls and three or four of the boys will be sexually abused before they finish high school. So you can see that if you've been abused, you aren't alone. It happens to other kids too.

*If you've been sexually abused, you're not the only one. It's much more common than you might think, and it happens to both girls and boys.*

## **Rajvinder's story**

When Rajvinder started piano lessons she liked her teacher. But then he started putting his arm around her when he was teaching her a new piece. He kissed her and touched her breasts. He said if she told anyone, he'd say she was lying and everyone would believe him. She felt trapped.

Finally she told her parents. They reported it to the police. She also told a friend at school and soon everyone knew. Rajvinder was worried about what other kids would think of her. But then some other girls and a boy said they'd also been abused by the piano teacher. Hearing about Rajvinder helped the other children tell their stories and stop their own abuse.



## **Who does the abusing?**

Most abusers are men and teenage boys but they can be women and teenage girls too. Sometimes boys and girls your own age are sexually intrusive with other children but that doesn't happen as often. An abuser can be someone you may live with, like a dad or a brother. Or it can be a cousin or an aunt. Abusers are sometimes people who are supposed to take care of you and protect you, like teachers, coaches, baby-sitters and doctors. Abusers are sometimes strangers but usually they're people you already know, like Rajvinder's piano teacher.

*We don't understand all the reasons why people sexually abuse children but we do know this: it's always the abuser's fault, not yours.*

Some people think that if a man abuses a boy, or a woman abuses a girl, the abuser must be gay or lesbian. That is most often not the case. Most gays or lesbians want to be sexual with other gay or lesbian adults, not with children. Abusers are sexual bullies who like to use their power over someone younger, smaller or less powerful than they are, whether they abuse girls or boys or both.

We don't really understand all the reasons why people sexually abuse children but we do know this: it's always the abuser's fault, not the child's.

## **Was it my fault I was sexually abused?**

No, it wasn't. The person who abuses a child is someone with more power than the child. The abuser is usually older, bigger and stronger than you are. The abuser usually knows how to scare you or make you feel guilty so you won't tell about the abuse. He knows how to trick you so you're confused and afraid to tell. Even if the abuser made you do something wrong, like lie to your parents or sexually touch a younger child, it's still not your fault. It's always the adult's fault the abuse happened because the adult is supposed to help and protect you, not abuse you.



## Amy's story

When Amy's mom and dad were divorced, Amy really missed her dad. Then her mom met Bob and Amy liked him. He called her his little princess. When he moved in, Amy was happy. She asked Bob to read her a story and tuck her into bed every night. But then Bob started to touch her private parts. Amy liked being tucked in but she didn't like the touching. She felt guilty and confused.

Amy felt the abuse was her fault because she was the one who asked Bob to read to her and tuck her in. But it wasn't her fault. Bob was older, bigger, and knew better.

## Karla's story

When Karla was nine, she went to summer camp. Heather, her counsellor, took her for walks after lunch when the other campers had to rest. Sometimes Heather kissed her on the mouth and made Karla touch her breasts. Karla didn't know what to do. But she told her mom when she got home. Her mother said she must be making it up and she wouldn't talk about it.

Now Karla feels confused and ashamed. And she feels different from other kids because she's been abused by another girl. When kids are abused by someone of the same sex, they sometimes think that means they're gay or lesbian. It doesn't. Whether you grow up to be attracted to men or women may have nothing to do with being sexually abused.

Talking to a counsellor or adult she trusts would help Karla see she has nothing to feel ashamed of. Karla wondered why her mother wouldn't talk to her about the abuse. It's probably because her mother, like a lot of parents, doesn't know how to talk to her about sexual abuse.





## How can I get help?

### Kim's story

At first Kim liked visiting her aunt and uncle on the farm because she could feed the animals. Then when she was seven, her uncle started making her touch his penis when they were alone in the barn. He said he'd hurt her little brother if she told, so she didn't. This went on for three years.



Kim wanted to tell her friend Manuel about the abuse but she was afraid. Manuel could tell something was bothering her and when he finally asked what was wrong, she told him and felt better right away. He understood because he'd been abused by his soccer coach. He said his abuse stopped when he told his mother. Kim was afraid to tell her parents, but she decided to tell her teacher. Manuel went with her when she told.

Abusers have power over you as long as you keep the abuse a secret. You can't stop it by yourself. So the most important thing you can do to stop the abuse is tell someone, like Kim did. That person must then tell the police or social worker who will work to protect you. They can use the law to help make sure the abuser can't hurt you again.

Think carefully about who you want to tell. Unless your mom or dad is the abuser, your parents are usually the best people to tell. But if you think they won't believe you, or that they'll blame you, or be too upset to help, then tell someone else. It's also a good idea to tell someone outside your family if the abuser has threatened to hurt someone in your family.



Here are some other people you can tell:

- grandparent
- aunt or uncle
- teacher or school counsellor
- coach or Girl Guide leader
- neighbour you like
- social worker or police officer

If the first person you tell doesn't help you, tell someone else. Keep telling until someone listens and helps. Don't give up! You don't have to be abused any more.

Even if the abuse has stopped, it's still important to tell. You'll feel better if you don't have a big secret to hide. And the abuser can be stopped from hurting someone else.

### **How will I feel and what will happen after I tell?**

You'll probably feel a lot of different things. At first you'll probably feel relieved that you don't have to keep the secret any more. Then there'll be some things you'll have to do:

❶ The police and social worker will interview you about the abuse and you'll be asked a lot of questions.

❷ You might need to go to a doctor. The doctor will want to make sure your body is OK and has not been damaged by the abuse.

❸ You might have to go to court later to tell the judge and lawyers what happened to you. But you won't be alone and there will be people to help you and to explain everything.

❹ People may want you to go to a sexual abuse counsellor.

"I  
thought  
it would  
be  
really  
hard to  
talk to  
someone  
but my  
counsellor  
understands  
how I  
feel."



Once you  
tell  
someone  
who  
believes  
you,  
you won't  
be alone  
and  
you'll  
start  
to feel  
safe  
again.

Sometimes you might wish that all the upset was over and things were back to normal. If you liked the abuser, you might feel sad or angry because you can't see him any more. Just remember, things will get better.

### **What will the sexual abuse counsellor do?**

#### **Diane's story**

Diane's dad used to come into her bedroom and touch her all over. Sometimes he would put his penis in her mouth. She thought you always had to obey your dad, so when he told her not to tell anyone, she didn't. But when she saw her dad come out of her sister's room one night she thought he was abusing her too. She told her aunt who phoned the police. Her dad went to jail for abusing Diane and her sister.

Both Diane and her sister went to a counsellor. Diane talked about how afraid she was of her dad. She told the counsellor how she wished someone had protected her like she had protected her sister. The counsellor helped her paint and write about how awful the abuse made her feel. Together Diane and the counsellor figured out what to say when the other kids asked where her dad was. After sessions with the counsellor, Diane started to feel better.



A sexual abuse counsellor is someone who will understand what you've been going through. A counsellor can:

❶ Help your family understand you better. They can help your parents make you feel safer and listen to your feelings.

❷ Help your parents with their own feelings about the abuse so that you don't have to worry about them being too upset.

❸ Help you talk about your feelings.

❹ Help you let your anger out so you don't feel mad all the time.

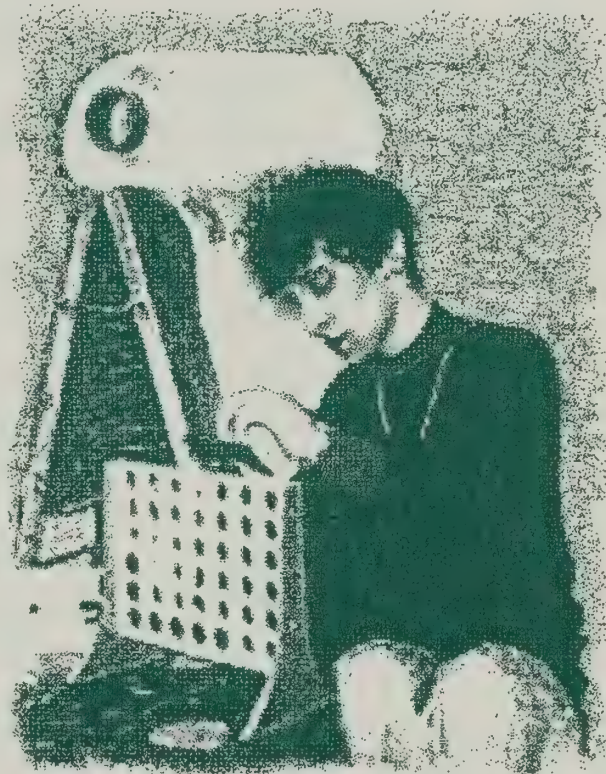
❺ Help you understand how sexual abuse is different from normal, healthy sexuality. You can ask the counsellor questions about what the abuser did to you and how your body felt.

### **How do other girls feel when they've been sexually abused?**

Here's what other girls have felt:

**Fear.** Like Michelle and Kim, you might be afraid of the person who abused you. You might be afraid it will happen again. You might be afraid to trust people or afraid you'll be blamed for the abuse. You might be afraid there's something wrong with your body because of the abuse. No matter what you're afraid of, once you tell someone, you won't be alone and you'll start to feel safe again.

**Sadness.** Like Amy, you might feel sad and want everything to be the way it was before the abuse happened. You might feel sad and alone and think no one understands how you feel. You might also miss the person who abused you.





**Shame.** You might feel bad about yourself, and different from other kids, because of the abuse, like Karla did. When you think there's something wrong with you and that's what made the abuse happen, you're feeling ashamed. Try to remember you didn't make the abuse happen. The abuser did. It wasn't your fault.

Remember you didn't  
make the abuse happen.  
The abuser did and it  
wasn't your fault.

**Anger.**

### **Maria's story**

Maria baby-sat for friends of her parents. When the husband drove her home afterwards, he tried to kiss her on the mouth and touch her breasts. She didn't know what to do. When he let her out of the car he said if she told anyone he'd say she was lying. She was afraid no one would believe her so she kept it secret. But inside she was angry. She teased her little brother until he cried, stole money from her mother's purse, and started to get detentions in school. One day her mom shouted at her because she hadn't done her chores again and Maria started to cry. She finally told her mom about the abuse. Then her mom understood why she'd been so angry.

Anger is good because it tells us something is bothering us. But when we can't talk about it the anger comes out in ways that cause more problems, like it did with Maria.



You might feel angry, like Maria did. You might be feeling all the mad feelings that you had to keep inside when you were being abused. You might feel mad at your family because they didn't know about the abuse or didn't protect you. You might feel angry because your family is upset about the abuse. You might feel angry because you have to talk to social workers and police, or you have to go to court.

It's OK to feel angry but it's important to let your feelings out without hurting someone. Your counsellor or a person you trust can give you ideas about how to express your anger safely.

### **Will I ever get over the abuse?**

Yes! Even if the abuse went on for a long time, you'll get over it. You'll need love and understanding, and help in sorting out your thoughts and feelings. But in the end, you'll feel just like an ordinary kid again.

Yes! Even if the abuse went on for a long time, you'll get over it and feel like an ordinary kid again.

### **Here are other books about sexual abuse you can read:**

Jance, Judy A. *It's Not Your Fault*. Edmonds, WA.: Charles Franklin Press, 1985.

Foon, Dennis, and Brenda Knight. *Am I the Only One?* Vancouver, B.C.: Douglas & McIntyre, 1985.



**This is one of five booklets in the  
Sexual Abuse Information Series II:**

When Girls Have Been Sexually Abused  
A Guide For Young Girls (Cat. # H72-21/101-1994)

When Males Have Been Sexually Abused  
A Guide For Adult Male Survivors (Cat. # H72-21/102-1994)

When Your Partner Has Been Sexually Abused  
A Guide For Partners (Cat. # H72-21/103-1994)

When Teenage Girls Have Been Sexually Abused  
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21/104-1994)

Sibling Sexual Abuse  
A Guide For Parents (Cat. # H72-21/105-1994)

**Sexual Abuse Information Series I  
includes the following booklets:**

Sexual Abuse – What Happens When You Tell  
A Guide For Children (Cat. # H72-21-67-1991)

When Teenage Boys Have Been Sexually Abused  
A Guide For Teenagers (Cat. # H72-21-68-1991)

When Boys Have Been Sexually Abused  
A Guide For Young Boys (Cat. # H72-21-69-1991)

Sexual Abuse Counselling  
A Guide For Children And Parents (Cat. # H72-21-70-1991)

When Children Act Out Sexually  
A Guide For Parents And Teachers (Cat. # H72-21-71-1991)

**The booklets are available from:**

National Clearinghouse on Family Violence  
Family Violence Prevention Division  
Health Canada  
Ottawa, Ontario  
Canada K1A 1B5  
Tel: 1-800-267-1291  
Fax: 1-613- 941-8930



TDD line: 1-800-561-5653





ATS: 1-800-561-5653

Télécopieur: 1-613- 941-8930

Tél: 1-800-267-1291

Canada K1A 1B5

Ottawa (Ontario)

Santé Canada

Centre national d'information sur la violence dans la famille  
Division de la prévention de la violence familiale

### Les livrets sont disponibles au :

Guide pour parents et enseignants (Cat. # H72-21-71-1991)

Les enfants sexuellement agressifs

Guide à l'intention des enfants et des parents (Cat. # H72-21-70-1991)

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des jeunes garçons (Cat. # H72-21-69-1991)

Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21-68-1991)

Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle

Guide à l'intention des enfants (Cat. # H72-21-67-1991)

Violence sexuelle – Que se passe-t-il lorsque tu en parles ?

### fascicules suivants :

La série I des livrets d'information sur la violence sexuelle comprend les

Guide à l'intention des parents (Cat. # H72-21/105-1994)

Les agressions sexuelles entre frères et sœurs

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21/104-1994)

Les adolescentes victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des conjoints (Cat. # H72-21/103-1994)

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle

Guide à l'intention des survivants adultes (Cat. # H72-21/102-1994)

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance

Guide à l'intention des très jeunes filles (Cat. # H72-21/101-1994)

Les filles victimes de violence sexuelle

### violence sexuelle :

Ce fascicule fait partie de la série II des cinq livrets d'information sur la



qu'ils ne savaient pas que tu étais victime de violence sexuelle et qu'ils ne t'ont pas protégée. Le fait que ta famille soit bouleversée par ce qui t'arrive peut aussi te mettre en colère, ainsi que le fait que tu doives répondre aux questions de travailleurs sociaux et de la police, ou aller témoigner en cour.

Tu as le droit d'être en colère, mais il ne faut pas qu'en exprimant tes sentiments, tu blesses les autres. Ton conseiller ou une personne en qui tu as confiance peut te faire des suggestions sur la façon d'exprimer ta colère en toute sécurité.

Oui ! même si la violence sexuelle a duré longtemps, tu vas t'en sortir et tu te sentiras comme avant : une enfant comme toutes les autres.

**Vais-je un jour me remettre de cette expérience ?**

Oui ! Même si la violence sexuelle a duré longtemps, tu vas t'en sortir. Tu auras besoin d'amour et de compréhension, et tu auras besoin qu'on t'aide à comprendre tes pensées et tes sentiments. Mais un jour viendra où tu te sentiras comme avant : une enfant comme toutes les autres.

**Voici quelques livres sur la violence sexuelle que tu peux lire :**

Jance, Judy A. *It's Not Your Fault*. Edmonds, WA.: Charles Franklin Press, 1985.

Foon, Dennis, et Brenda Knight. *Am I the Only One?* Vancouver, B.C.: Douglas & McIntyre, 1985.



**De la honte.** Il se peut que, comme Karla, tu te sentes en faute et différente des autres enfants à cause de la violence sexuelle que tu as subie. Si tu penses que c'est toi qui a provoqué les abus sexuels, tu auras honte. Essaie de te rappeler que ce n'est pas toi qui a commis l'agression. C'est l'agresseur. Ce n'était pas de ta faute.

**De la colère.**

## L'histoire de Maria



Maria gardait les enfants d'un couple d'amis de ses parents. Lorsque le mari la reconduisait chez elle après une soirée, il essayait de l'embrasser sur la bouche et de toucher ses seins. Elle ne savait pas comment réagir. Lorsqu'il la laissait descendre de l'auto, il lui disait que si elle racontait ce qui s'était passé, il l'accuserait de mentir. Elle avait peur que personne ne la croie et pour cette raison elle gardait le secret. Mais, en-dedans d'elle-même, elle était en colère. Elle taquinait son petit frère jusqu'à ce qu'il pleure, volait de l'argent dans le porte-monnaie de sa mère et a commencé à mériter des retenues à l'école. Un jour que sa mère la grondait parce qu'elle n'avait pas encore fait ce qu'elle lui avait demandé, elle s'est mise à pleurer. Finalement, elle a tout raconté à sa mère et celle-ci a compris pourquoi elle était si en colère.

La colère est une bonne chose parce qu'elle te montre que tu es inquiète. Mais si tu ne peux parler de ce qui te préoccupe, la colère s'exprime d'une façon qui peut te causer d'autres problèmes. C'est ce qui est arrivé à Maria. Comme Maria, il se peut que tu sois en colère. Il se peut que tu ressentent tous les sentiments de colère que tu ne pouvais exprimer pendant les agressions. Il se peut aussi que tu sois en colère contre les membres de ta famille parce



Le conseiller en matière de violence sexuelle est une personne qui comprend ce que tu ressens. Il peut :

1 Aider ta famille à mieux te comprendre. Montrer à tes parents comment t'aider et comment écouter ce que tu as à leur dire.

2 Aider tes parents à comprendre leurs propres sentiments au sujet de la violence sexuelle, pour que tu n'aies pas peur qu'ils soient trop bouleversés.

3 T'aider à parler de ce que tu ressens.

4 T'aider à exprimer ta

colère pour t'en débarrasser.

5 T'aider à comprendre

que la violence sexuelle est très différente de la sexualité normale qui, elle, est saine. Tu peux demander au conseiller de t'expliquer ce que l'agresseur t'a fait et parler de ce que ton corps a ressenti.

## Comment se sentent les très jeunes filles victimes de violence sexuelle ?

Voici ce que d'autres filles ont ressenti :

**De la peur.** Comme Michelle

et Kim, il se peut que tu aies peur

de la personne qui t'a agressée. Tu auras peut-être peur que cela se produise encore. Tu auras peut-être peur aussi de faire confiance aux gens ou peur qu'ils te blâment au lieu de blâmer l'agresseur, ou encore que la violence sexuelle ait abîmé ton corps. Quelle que soit ta peur, dès que tu auras parlé, tu ne seras plus seule et tu commenceras à te sentir à nouveau en sécurité.

**De la tristesse.** Comme Amy, il se peut que tu sois triste et que tu souhaites que la vie revienne à ce qu'elle était avant la violence sexuelle. Il se peut que tu te sentes triste et seule et que tu aies l'impression que personne ne comprend ce que tu ressens. Il se peut aussi que tu t'ennuies de la personne qui a abusé de toi.



④ Il se peut aussi qu'on te demande de rencontrer un conseiller qui s'occupe spécialement de la violence sexuelle. Tu regretteras peut-être parfois tous les bouleversements et tu auras hâte d'en finir et de retourner à ta vie normale. Si tu aimes ton agresseur, tu auras de la peine ou tu seras en colère à l'idée de ne plus le voir. Mais rappelle-toi que les choses vont finir pas s'arranger.

Tu n'es pas responsable de ce qui t'est arrivé. C'est l'agresseur qui est responsable et ce n'était pas ta faute.

## Que fait le conseiller en matière de violence sexuelle ?

### L'histoire de Diane

Le père de Diane avait pris l'habitude de venir la voir dans sa chambre et de toucher ses parties intimes. Parfois, il mettait son pénis dans sa bouche. Diane pensait qu'il fallait toujours obéir à son père ; elle n'a donc rien dit à personne quand il lui a dit de ne pas en parler. Mais un soir, quand elle a vu son père sortir de la chambre de sa soeur, elle a compris qu'il l'agressait elle aussi sexuellement. Elle a tout raconté à sa tante, qui a téléphoné à la police. Son père a été emprisonné parce qu'il avait abusé sexuellement de Diane et de sa soeur.

Diane et sa soeur ont rencontré un conseiller. Diane lui a dit qu'elle avait peur de son père. Elle lui a aussi dit qu'elle aurait bien voulu que quelqu'un la protège contre son père comme elle avait protégé sa soeur. Le conseiller l'a aidée à dessiner et à écrire pour exprimer toute l'horreur qu'elle ressentait face à la violence sexuelle. Ensemble, Diane et le conseiller ont décidé de ce que Diane devrait dire aux autres enfants qui demanderaient où était son père. Après quelques séances avec le conseiller, Diane a commencé à se sentir mieux.



que ce soient eux les agresseurs. Mais si tu penses qu'ils ne te croiront pas, qu'ils vont te blâmer ou qu'ils vont être trop bouleversés pour t'aider, parle à une autre personne. Si ton agresseur t'a menacée de blesser un membre de ta famille, parles-en plutôt à une personne de l'extérieur de ta famille.

*«De pensais qu'il serait très difficile d'en parler, mais mon conseiller comprend ce que je ressens.»*

Voici quelques suggestions de personnes à qui tu peux parler, à part tes parents :

- tes grands-parents
- une tante, un oncle
- un professeur ou un conseiller de ton école
- ton entraîneur ou une cheffaine des Guides
- une voisine que tu aimes
- une travailleuse sociale ou un policier

Si la première personne à qui tu te confies ne vient pas à ton secours, essaye encore. Raconte ton histoire jusqu'à ce que quelqu'un t'écoute et décide de t'aider. Ne te décourage pas ! Il faut que ces abus arrêtent.

Il est important que tu racontes ton histoire même si la violence sexuelle a cessé. On se sent beaucoup mieux lorsqu'on s'est débarrassé d'un gros secret. De plus, tu empêcheras l'agresseur de faire du mal à d'autres enfants.

## Quels seront mes sentiments après avoir parlé, et qu'arrivera-t-il ?

Tu vas probablement ressentir toutes sortes de choses. Tout d'abord, il est probable que tu vas te sentir soulagée de t'être débarrassée de ce secret. Mais il y a d'autres choses que tu devras faire :

- 1 Un policier et un travailleur social vont t'interroger et ils te poseront beaucoup de questions.
- 2 Peut-être devras-tu voir un médecin qui t'examinera pour s'assurer que tu n'as pas été blessée par ton agresseur.
- 3 Il se peut que tu doives plus tard aller en cour pour dire au juge et aux avocats ce qui s'est passé. Mais tu ne seras pas seule : il y aura des personnes pour t'aider et t'expliquer tout ce qui va se passer.

Pense bien à qui tu pourrais raconter ton problème. Le mieux, généralement, c'est d'en parler à tes parents, à moins empêcher ton agresseur de te faire plus de mal.

protégera. Ces personnes peuvent se servir de la loi pour tour avertir la police ou une travailleur sociale qui te parler à quelqu'un. La personne à qui tu parleras devra à son pour faire cesser les agressions, c'est de faire comme Kim et seuls moyens. La chose qu'il faut que tu fasses à tout prix le secret. Tu ne peux pas arrêter la violence sexuelle par tes L'agresseur garde son pouvoir sur toi tant que tu gardes

d'aller en parler à son professeur et Manuel est allé avec elle. avait peur de raconter cette histoire à ses parents, mais elle a décidé les agressions de son entraîneur ont cessé quand il a parlé à sa mère. Kim avait lui aussi été agressé par son entraîneur de soccer. Il a dit à Kim que tout de suite, elle s'est sentie soulagée. Manuel a compris parce qu'il quand, finalement, il lui a demandé ce qui se passait, elle le lui a raconté ; elle avait peur. Manuel voyait bien qu'elle n'était pas dans son assiette et Kim aurait bien aimé raconter ce qui se passait à son ami Manuel, mais passait.

disait qu'il allait faire mal à son petit frère si elle racontait ce qui se seuls dans la grange. Pendant trois ans, elle n'a pas parlé parce qu'il lui oncle a commencé à vouloir qu'elle prenne son pénis lorsqu'ils étaient tante, car elle aimait nourrir les animaux. Mais à l'âge de sept ans, son Au début, Kim aimait aller à la ferme, rendre visite à son oncle et à sa

## L'histoire de Kim

### Comment obtenir de l'aide ?

parler de ces choses. que sa mère, comme bien d'autres parents, ne sait comment parler de violence sexuelle avec elle. C'est probablement parce honte. Karla se demande pourquoi sa mère ne voulait pas elle a confiance. Elle verrait qu'elle n'a pas raison d'avoir Karla devrait parler à un conseiller ou à un adulte en qui conséquence de l'agression sexuelle dont tu as été victime.

tu deviens lesbienne, ce ne sera probablement pas la gays ou lesbiennes. Ce n'est pas vrai. Même si en grandissant du même sexe qu'eux a abusé d'eux, cela veut dire qu'ils sont Parfois, les jeunes pensent que parce qu'une personne



plus fort que toi. Il sait généralement comment te faire peur ou te convaincre que c'est toi la coupable ; il veut ainsi t'empêcher de parler. Il sait quoi te dire pour que tu ne sois pas sûre de toi et que tu aies peur de parler. Même s'il t'a fait faire quelque chose de mal, comme mentir à tes parents ou toucher aux parties intimes d'un enfant plus jeune que toi, ce n'est toujours pas ta faute. C'est toujours la faute de l'adulte car cet adulte est supposé t'aider et te protéger, et non t'infliger de la violence sexuelle.

## L'histoire d'Amy

Après le divorce de ses parents, Amy s'ennuyait beaucoup de son père. Puis la mère d'Amy a rencontré Bob, et Amy s'est attachée à lui. Il l'appelait sa petite princesse. Amy était contente lorsqu'il est venu habiter avec elle et sa mère. Tous les soirs, elle demandait à Bob de lui lire une histoire et de la reconduire au lit. Mais Bob s'est mis à toucher ses parties intimes. Amy aimait bien être bordée le soir, mais elle n'aimait pas les touchers de Bob. Elle se sentait coupable et elle ne comprenait pas ce qui arrivait.



Amy avait le sentiment que c'était sa faute parce qu'elle avait demandé à Bob de lui lire des histoires et de la mettre au lit. Mais ce n'était pas sa faute : Bob était plus vieux et plus grand, et il savait ce qu'il faisait.

## L'histoire de Karla

À l'âge de neuf ans, Karla est allée dans une colonie de vacances. Heather, sa monitrice, l'emmenait se promener après le lunch, pendant que les autres campeurs faisaient la sieste. Parfois, Heather l'embrassait sur la bouche et demandait à Karla de toucher ses seins. Karla ne savait pas quoi faire. Quand elle est revenue à la maison, Karla en a parlé à sa mère, mais sa mère l'accusée de raconter des mensonges et lui a ordonné de ne plus parler de cela. Karla ne comprend plus et elle a honte. Elle se sent différente des autres enfants parce qu'une autre fille a abusé d'elle.

## Quelles personnes sont coupables de violence sexuelle ?

Ce sont les hommes et les adolescents qui sont le plus souvent coupables de violence sexuelle, mais les femmes et les adolescentes peuvent aussi s'en prendre aux très jeunes filles. Il arrive parfois que des garçons et des filles de ton âge aient un comportement sexuel agressif ou gênant à l'endroit d'autres jeunes, mais cela est plus rare. La personne qui abuse de toi peut être quelqu'un qui vit chez toi, comme ton père ou

Des que tu auras parlé à quelqu'un qui te croit,  
tu ne seras plus seule et tu commenceras  
à te sentir à nouveau en sécurité.

ton frère, ou encore un cousin ou une tante. Souvent, les personnes qui commettent ces actes sont celles qui sont supposées prendre soin de toi ou te protéger, par exemple les professeurs, les entraîneurs, les gardiens ou gardiennes et les médecins. Parfois, ce sont des étrangers, mais la plupart du temps il s'agit de personnes que tu connais déjà, comme le professeur de piano de Rajvinder.

Certains croient que l'homme qui inflige de la violence sexuelle à un garçon, ou la femme qui fait la même chose à une fille, est gay ou lesbienne. Dans la plupart des cas, ce n'est pas vrai. La plupart des gays ou des lesbiennes veulent des partenaires gays ou lesbiennes, pas des enfants. Ceux qui se rendent coupables de violence sexuelle sont des brutes qui aiment utiliser leur pouvoir pour dominer des plus petits, des plus jeunes et plus faibles qu'eux, qu'il s'agisse de filles, de garçons ou des deux.

Nous ne connaissons pas vraiment toutes les raisons qui portent les gens à abuser sexuellement des enfants, mais nous savons ceci : c'est toujours la faute de la personne qui inflige la violence, pas celle de l'enfant.

## Est-ce que je suis responsable de ce qui m'est arrivé ?

Tu n'es pas responsable de ce qui t'est arrivé. L'agresseur qui inflige de la violence sexuelle à un enfant a plus de pouvoir que cet enfant. Il est généralement plus vieux, plus grand et



## Qui est victime de violence sexuelle ?

Chaque année, dans notre pays, des milliers de filles et de garçons sont victimes de violence sexuelle. Imagine une classe composée de vingt enfants : quatre ou cinq des filles de cette classe et trois ou quatre des garçons seront victimes de violence sexuelle avant la fin de leurs études secondaires. Comme tu peux le voir, celles qui ont subi de la violence sexuelle ne sont pas seules. Cela arrive aux autres aussi.

Si tu as été victime de violence sexuelle, tu n'es pas la seule. Cela arrive beaucoup plus souvent qu'on ne le croit, tant aux garçons qu'aux filles.

## L'histoire de Rajvinder

Lorsqu'elle a commencé ses études de piano, Rajvinder aimait son professeur. Mais bientôt, il a commencé à mettre son bras autour d'elle lorsqu'il lui enseignait une nouvelle pièce de musique. Il l'embrassait et touchait à ses seins. Il lui disait que si elle en parlait, il l'accuserait de mentir et que tout le monde le croirait lui plutôt qu'elle. Elle se sentait prise au piège.

Finalement, elle l'a dit à ses parents, qui ont averti la police. Puis elle s'est confiée à une amie à l'école et bientôt tout le monde a été au courant. Rajvinder avait peur de ce que les autres enfants allaient penser d'elle, jusqu'à ce que d'autres filles et un garçon déclarent que le professeur de piano avait aussi abusé d'eux. L'histoire de Rajvinder a aidé les autres enfants à raconter leur propre histoire et à mettre fin aux abus.

Beaucoup d'enfants victimes de violence sexuelle ont peur de parler parce que la personne qui abuse d'eux les a menacés. Michelle a eu peur lorsque son frère a refusé de cesser d'abuser d'elle. Elle faisait des cauchemars et ne pouvait se concentrer à l'école. Maintenant qu'elle a parlé à sa grand-mère et que les abus ont cessé, elle se sent beaucoup plus en sécurité.

## Qu'est-ce que la violence sexuelle ?

*La violence sexuelle, c'est lorsque quelqu'un touche les parties intimes de ton corps (les parties qui sont couvertes par ton maillot de bain), et que tu ne comprends pas ce qui se passe ou que tu te sens mal. C'est un genre de touchers dont tu ne veux pas parler. La personne qui te touche ainsi sait qu'elle n'est pas supposée toucher aux parties intimes de ton corps, comme tes parties génitales, tes seins ou tes fesses, mais elle le fait quand même.*

Lorsque quelqu'un veut que tu touches à ses parties intimes, ou qu'il te montre des photos d'enfants ou d'adultes qui touchent aux parties intimes d'un autre, c'est aussi de la violence sexuelle.

La violence sexuelle peut te troubler parce que, parfois, les caresses sont agréables, comme dans le cas de Michelle ; mais en même temps, tu te sens mal à l'aise. Tu as l'impression de faire quelque chose de mal que tu dois cacher aux autres. Il peut arriver que tu n'aimes pas les touchers, mais tu aimes l'attention spéciale que t'accorde la personne qui abuse de toi. Si, par exemple, le garçon qui te garde lorsque tes parents sortent te permet de rester debout plus longtemps et qu'il touche à tes parties intimes, tu ne sais pas quoi faire. Tu aimes aller te coucher plus tard, mais tu n'aimes pas être touchée ainsi.





Tu voudras peut-être le lire avec ta mère ou ton père, ou avec une personne en qui tu as confiance. Le lire avec une autre personne peut aider cette personne à comprendre ce que tu ressens et t'encourager à parler de la violence sexuelle que tu as subie.

Ce livret raconte l'histoire de sept filles qui ont été victimes d'abus sexuels. Leurs vrais noms ne sont pas Michelle, Ravjinder, Amy, Karla, Kim, Diane et Maria, mais leur histoire et leurs sentiments sont vrais. Même si ton expérience est différente, tes sentiments ressemblent probablement beaucoup aux leurs.

Si tu es une petite  
 fille et si tu as subi  
 de la violence sexuelle,  
 ce livre a été écrit  
 spécialement pour toi.

## L'histoire de Michelle

Lorsqu'elle avait huit ans, son grand frère lui a dit qu'il allait faire son éducation sexuelle. Lorsqu'il lui a montré son pénis et qu'il a touché à ses parties intimes, elle a aimé cela. Il lui a promis qu'il lui achèterait un T-shirt si elle le laissait faire encore et elle a dit oui. Il lui a dit de n'en parler à personne et que si elle parlait, il lui arriverait malheur. Après cette première fois, il voulait sans cesse recommencer, mais Michelle ne voulait plus.

Elle a donc raconté ce qui se passait à sa grand-mère parce qu'elle savait que celle-ci ne se mettrait pas en colère. Sa grand-mère a tout raconté à une travailleuse sociale et aux parents de Michelle, qui ont ordonné à son frère de mettre fin à ces agissements. Ils ont ensuite trouvé de l'aide pour Michelle et pour son frère.

Dans ce livret, nous avons utilisé les pronoms il et lui en parlant de l'agresseur, à moins qu'il ne s'agisse vraiment d'une fille ou d'une femme. Nous avons pris cette décision pour deux raisons : premièrement, cela facilite la lecture et deuxièmement, les statistiques montrent que ce sont le plus souvent les hommes et les garçons qui infligent de la violence sexuelle aux filles.

sentiments.  
Il n'est pas nécessaire de lire ce livret au complet en une seule fois. Lis ce que tu veux et tu liras le reste plus tard, lorsque tu auras le goût d'en reprendre la lecture. S'il y a des mots que tu ne comprends pas, demande à quelqu'un de t'aider.

- 1 t'expliquer ce qu'est la violence sexuelle
- 2 te dire comment trouver de l'aide
- 3 t'aider à comprendre tes propres pensées et

façons, c'est-à-dire :  
Si tu es une petite fille et si tu as subi de la violence sexuelle, ce livre a été écrit spécialement pour toi. Il peut t'aider de trois

## Présentation du livret

Même si votre enfant peut lire ce livret par elle-même, il est préférable que vous le lisiez avec elle. Elle pourra ainsi poser des questions et parler des sentiments que cette lecture provoquera chez elle. Si vous croyez que la lecture de ce livret risque de susciter trop d'émotions chez vous, commencez par le lire seul(e), afin d'acquérir une certaine sérénité face à son contenu, avant de le lire avec votre enfant.

personne en qui tu as confiance.

ta mère ou ton père, ou avec une

Tu voudras peut-être le lire avec

idées.  
Voici un livret à l'intention des très jeunes filles qui ont été victimes de violence sexuelle. La plupart des filles de neuf à douze ans pourront le lire facilement, mais certaines d'entre elles auront besoin de l'aide d'un adulte. Les plus jeunes auront besoin de se faire expliquer certains mots et certaines

## Note à l'intention des parents



**Ce livret aborde les sujets suivants :**

|    |   |
|----|---|
| 2  | Présentation du livret  |
| 4  | Qu'est-ce que la violence sexuelle ?                                      |
| 5  | Qui est victime de violence sexuelle ?                                    |
| 6  | Quelles personnes sont coupables de violence sexuelle ?                   |
| 6  | Est-ce que je suis responsable de ce qui m'est arrivé ?                   |
| 8  | Comment obtenir de l'aide ?   |
| 9  | Quels seront mes sentiments après avoir parlé, et qu'arrivera-t-il ?      |
| 10 | Que fait le conseiller en matière de violence sexuelle ?                  |
| 11 | Comment se sentent les très jeunes filles victimes de violence sexuelle ? |
| 13 | Vais-je un jour me remettre de cette expérience ?                         |
| 14 | Comment se procurer les livrets d'information sur la violence sexuelle.   |



Générique

Administrateurs, VISAC

Naomi Ehren-Lis

Teri Nicholas

Coordination

Leonard Terhoch

Rédaction

Louise Doyle

Edition

Joanne Broatch (anglais)

Johanne Raynault (français)

Correction des épreuves

Johanne Raynault

Conception et mise en page

Jager Design Inc.

Impression

Broadway Printers Limited

Photographie

Leaping Lizard Productions

First Light Associated

Photographers

Manipulation des images

Harry Bardal

© Family Services of Greater Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61000-8

Nous tenons à remercier tout particulièrement le personnel de la VISAC et de la Division de la prévention de la violence familiale de Santé Canada, ainsi que toutes les autres personnes qui nous ont offert leurs idées et leur appui. Les conclusions et opinions exprimées dans ce livret ne sont pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ces livrets sont publiés par le Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre une gamme étendue de services, dont le traitement des enfants victimes de violence sexuelle et de leur famille, un programme de thérapie de groupe à l'intention des adultes ayant été victimes de violence sexuelle dans leur enfance, ainsi qu'un programme de soutien aux victimes de violence sexuelle. La reproduction commerciale de ces livrets est interdite. Toutefois, nous encourageons la reproduction à des fins non commerciales avec mention de la source. Tous autres droits réservés.



Le principal,  
c'est d'en parler  
à quelqu'un et  
de continuer  
à en parler  
jusqu'à ce  
que tu obtiennes  
l'aide dont tu  
as besoin.